

# Inhalt

- 4 Über dieses Buch
- 6 Gesund essen

## EIER

- 8 Was ist ein Ei?
- 10 Rührei
- 12 Pfannkuchen

## MEHL

- 16 Was ist Mehl?
- 18 Stern-Kekse
- 24 Blaubeertorte
- 28 Käsebrötchen

## NUDELN

- 34 Was sind Nudeln?
- 36 Nudeln kochen
- 38 Nudelauflauf

## REIS

- 42 Was ist Reis?
- 44 Hähnchenrisotto

## TOMATEN

- 48 Was ist eine Tomate?
- 50 Tomaten vorbereiten

- 52 Tomatensauce
- 54 Blitz-Pizza

## KARTOFFELN

- 56 Was ist eine Kartoffel?
- 58 Kartoffel-Fisch-Küchlein

## ERBSEN

- 62 Was ist eine Erbse?
- 64 Erbsen-Dip

## SCHOKOLADE

- 66 Was ist Schokolade?
- 68 Schokotrüffel
- 74 Schokofondue

## ERDBEEREN

- 76 Was ist eine Erdbeere?
- 78 Smoothie

- 80 Register